

RECOMENDACIONES POR GRUPO DE ALIMENTOS

ALIMENTOS POR GRUPO	ACONSEJADOS	OCASIONAL 1 vez/semana	DESACONSEJADOS
Lácteos	Leche desnatada Yogures desnatados Quesos fresco	Quesitos light	Leche entera Quesos grasos, tipo manchego Nata Margarina y mantequillas
Carnes y derivados	Carnes magras (ternera, buey, pollo sin piel, pavo sin piel y conejo sin piel) Fiambre de pavo	Cortes magros de cerdo (lomo, solomillo) Fiambres pobres en grasas (pavo, jamón York y jamón serrano) 1-2 veces/semana	Resto de partes del cerdo Cordero y pato Embutidos y fiambres Paté Salchichas
Pescados	Pescado blanco (lenguado, merluza, pescadilla, rape, bacalao, dorada, gallo, mero, raya, lubina, perca)	Mariscos Calamares y sepia Pescado azul (salmón, trucha, anchoa o boquerón, sardina, pez espada)	Pulpo Pescado azul frito, rebozado o en salsa
Huevos	clara	2 claras por 1 yema la ración 1 vez a la semana	Fritos, empanados, rellenos, salsas
Féculas	Patata, arroz blanco, pasta, pan blanco, harinas y sémola.	Legumbres tamizadas	Pan, tostadas y cereales integrales y/o con semillas. Pastelería, bollería y galletas
Vegetales y hortalizas	Zanahoria, calabaza, calabacín, lechuga		Coliflor, col, coles de Bruselas, cebolla y otras verduras flatulentas
Frutas	Manzana, pera, plátano, melocotón, albaricoque		Coco, cítricos y frutos secos Aguacate
Azúcares / dulces	Edulcorantes artificiales. Azúcar y miel con moderación		Chocolates, dulces y bollería crema de leche, helados
Aceites y grasas	En crudo y con moderación aceite de oliva		Mantequilla, margarina, nata, manteca, salsas grasas
Condimentos	Sal con moderación y zumo de limón		Pimienta, especias picantes
Bebidas	Agua: 2 litros/día Infusiones suaves tipo manzanilla, poleo menta. Caldo de verduras desgrasado		Agua con gas, bebidas gaseosas, alcohol, café, té, caldos de pollo y carne sin desgrasar
Cocciones	Hervidos, al vapor, al horno, en papillote, plancha y asados		Fritos, rebozados, sofritos, guiso y salsas grasas

EJEMPLO DE DIETA SEMANAL

DÍA	DESAYUNO	MEDIA MAÑANA	COMIDA	MERIENDA	CENA	RESOPÓN
Lunes	1 vaso de leche desnatada Pan tostado con un poco de aceite	Pulguita con tomate y 1 loncha de pavo	Ensalada Wock de verduras con pollo y pasta Macedonia de frutas (sin zumo de naranja)	1 tarrina de queso tierno 0% de 125g + Manzana pequeña	Sopa de fideos desgrasada Rape a la plancha con parrillada de verduras con patata Piña	1 vaso de leche desnatada
Martes	1 vaso de leche con cereales de maíz sin azúcares añadidos	2 yogures con cereales de maíz sin azúcares añadidos	Menestra de verduras. Brocheta de ternera con setas Manzana	2 yogures desnatados + 1 pera pequeña	Sopa de pescado con arroz Calabacín relleno de puerros y gambas 1 plátano pequeño	1 vaso de leche desnatada
Miércoles	1 vaso de leche Pan tostado y queso tipo burgos	Pulguita de queso fresco	Crema de espinacas con patata Dorada a la Papillote con zanahoria y patatas 1 plátano	2 yogures desnatados + 1 plátano	Guisantes salteados con jamón serrano Dorada a la plancha con ensalada Compota de pera.	1 vaso de leche desnatada
Jueves	1 vaso de leche 1 trozo de pan con mermelada light + queso tierno	2 yogures con cereales de maíz sin azúcares añadidos	Macarrones con salsa de tomate natural Pollo a la plancha con ensalada Manzana asada.	2 yogures desnatados + 1 pera pequeña	Puré de calabaza con patata Tortilla de verduras (calabacín, champiñones) + 1 trozo de pan Pera.	1 vaso de leche desnatada
Viernes	2 yogures 0% con cereales de maíz sin azúcares añadidos	Pulguita de queso fresco	Ensalada de pasta Berenjena rellena de carne picada de ternera Pera.	1 tarrina de queso tierno 0% de 125g + 1 trozo pequeño de membrillo	Sopa de verdura con arroz Lenguado a la pancha. Melocotón en almíbar	1 vaso de leche desnatada
Sábado	1 vaso de leche 1 trozo de pan con mermelada light + queso tierno	Pulguita de pavo	Puré de lentejas con verduras. Carne de ternera a la plancha con ensalada. Una pera	2 yogures desnatados + 1 plátano	Crema de calabacín con patata Merluza al horno. Plátano.	1 vaso de leche desnatada
Domingo	1 vaso de leche con cereales de maíz sin azúcares añadidos	Pulguita de queso fresco	Puré de zanahoria Muslitos de pollo al horno con verduras y patatas 1 plátano pequeño	1 tarrina de queso tierno 0% de 125g con 1 cucharada de postre de mermelada	Hervido de verduras con patata Lenguado a la plancha con perejil y ajo + ensalada 1 manzana al microondas	1 vaso de leche desnatada